COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEMBE37220)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas WEIDER® 234)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en el centro de este manual.

WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

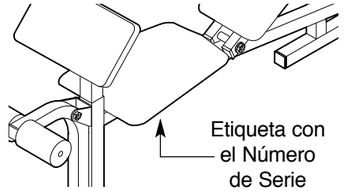
Núm. de Parte 191502 R1002A

Impreso en China © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER® 234

Núm. de Modelo WEEMBE37220
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



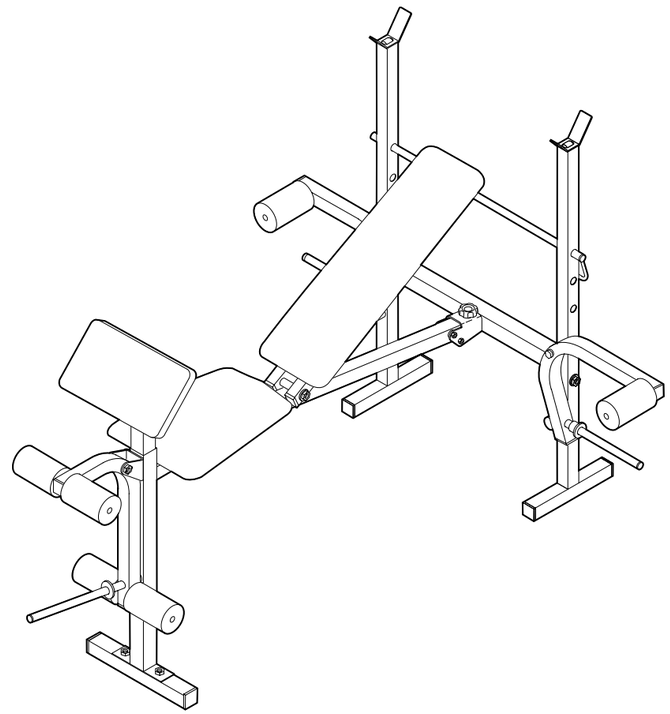
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

WEIDER® 234

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTE 9
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE PIEZAS. Retire una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Las calcomanías que se muestran abajo se han colocado en cinco lugares que se muestran en la sistema de entrenamiento muestran en la pagina 4. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de entrenamiento para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

PRECAUCIÓN
•Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
•Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
•No deje a niños en o alrededor de la máquina.
•Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

Calcomanía de Precaución 1

Calcomanía de Precaución 2

NOTAS

QUITANDO Y CONECTANDO LOS BRAZOS DE MARIPOSA

Algunos ejercicios son más fáciles de desempeñar si los Brazos de la Mariposa (25) se quitan del banco de pesas. Para quitar los Brazos de la Mariposa, quite la Perilla de la Mariposa (13) y el Perno de M10 x 125mm (19) de cada Brazo de la Mariposa y cada Montante Vertical (1). Coloque los Brazos de la Mariposa en un lugar seguro.

Para volver a colocar los Brazos de la Mariposa (25), alinee los orificios en los Brazos de Mariposa con los orificios en los Montantes Verticales (1). Inserte los Pernos de M10 x 125mm (19) por los Brazos de la Mariposa y los Montantes Verticales. Apriete las Perillas de la Mariposa (13) a los Pernos.

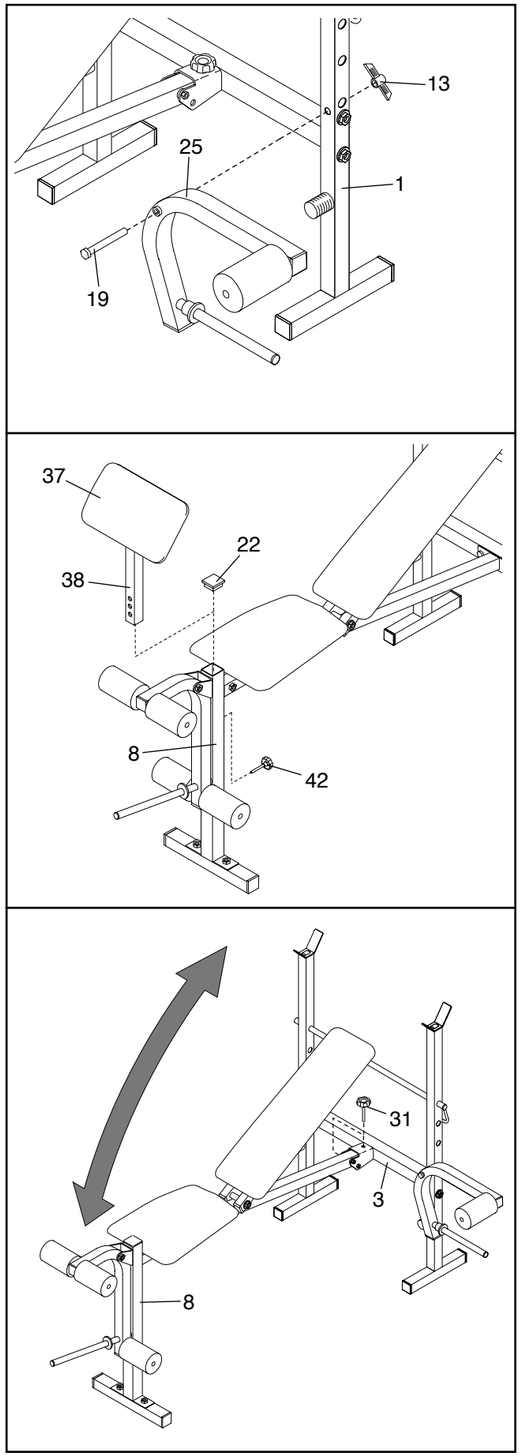
CONECTANDO EL POSTE DE DOBLEZ

Para algunos ejercicios, el Poste de Doblez (38) debe estar conectado al banco de pesas. Quite la Tapa Interna Cuadrada de 30mm (22) e inserte el Poste de Doblez (38) dentro de la Pata Delantera (8). Deslice la Perilla de Ajuste Corta (42) por la Pata Delantera y el Poste de Doblez, y gírelo en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada. **Asegúrese de apretar la Perilla de Ajuste completamente.**

Nota: Cuando el Poste de Doblez (38) no esté en uso, guardelo en otro lugar que no sea con el banco de pesas. Inserte la Tapa Interna Cuadrada de 30mm (22) a mitad de la distancia dentro de la parte superior de la Pata Delantera (8).

GUARDANDO EL BANCO

Para guardar su banco de pesas, quite la Perilla de Ajuste Larga (31) del sujetador o la Barra Cruzada (3). Levante la Pata Delantera (8) lo más que se pueda. Vuelva a insertar la Perilla de Ajuste dentro de la serie inferior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada, y apriete la perilla dentro de la tuerca soldada en el sujetador. La Perilla de Ajuste puede prevenir que el banco se pliegue.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **El banco de pesas está diseñado para soporto un máximo de 186 kg y no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg. No coloque más de 50 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 14 kg en cada brazo de la mariposa. No coloque más de 23 kg en la palanca de piernas. Nota: El banco no incluye una barra de pesas o pesas.**
10. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando. Cuando esté añadiendo o quitando pesas, siempre mantenga algo de peso en ambos extremos de la barra de pesas para prevenir que la barra de pesas se ladee.**
11. **Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.**
12. **No use una barra de pesas de más de 1,5 metros de largo con el banco de pesas.**
13. **Cuando esté usando el respaldo en la posición inclinada o nivelada, asegúrese que la vara de soporte esté insertada completamente por los montantes verticales y volteadas a la posición asegurada.**
14. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

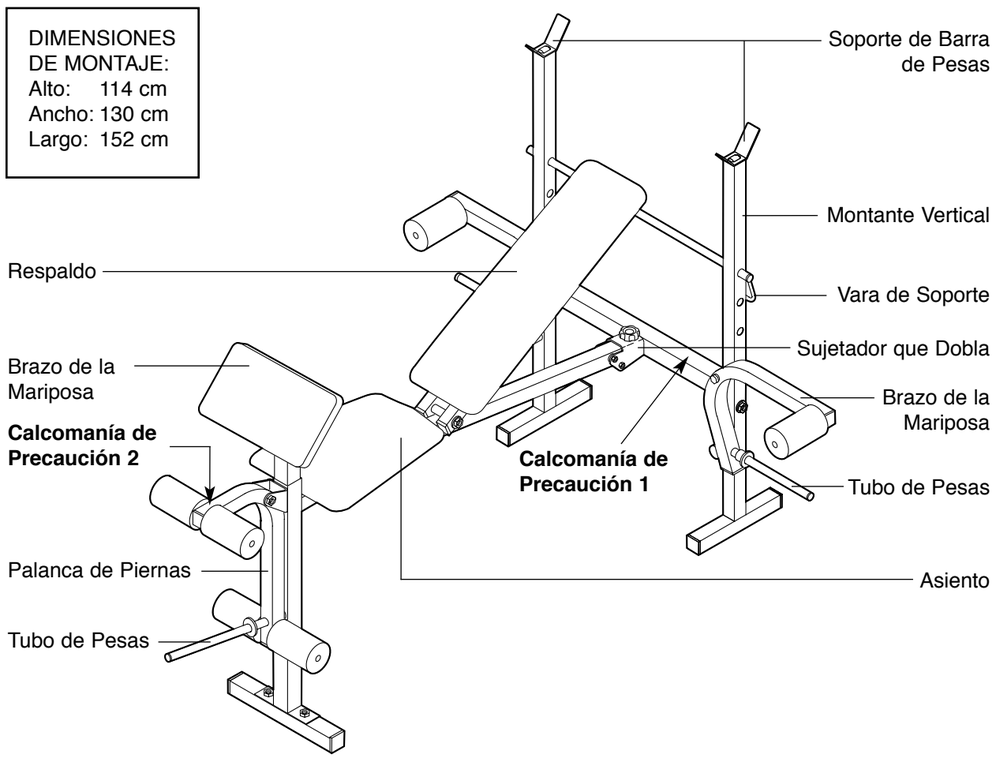
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versatil Banco de Pesas WEIDER® 234 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 234 e ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEMBE37220. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

DIMENSIONES DE MONTAJE:
Alto: 114 cm
Ancho: 130 cm
Largo: 152 cm



AJUSTE

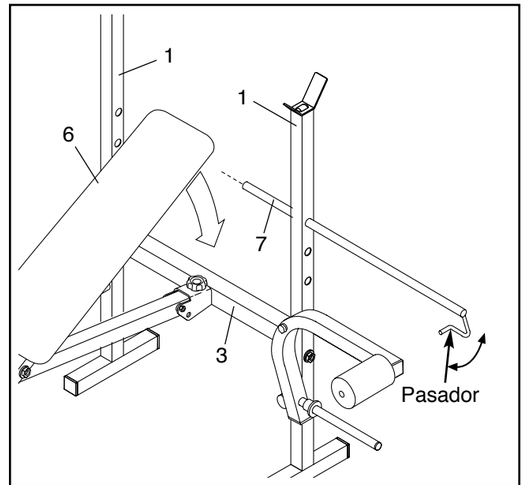
El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta para varios ejercicios.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de entrenamiento se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede usar en una posición de declive, en una posición nivelada, tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en una posición de declive, quite la Vara de Soporte (7) y acueste el Respaldo en la Barra Cruzada (3).

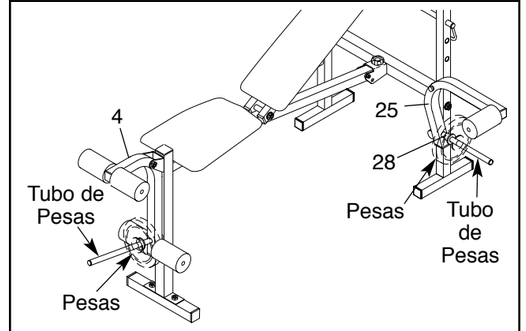
Para usar el Respaldo (6) en una posición nivelada o en una posición inclinada, levante el Respaldo e inserte la Vara de Soporte (7) por uno de los juegos de orificios en los Montantes Verticales (1). Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, de tal manera que el pasador esté envuelto alrededor del Montante Vertical. Acueste el Respaldo en la Vara de Soporte.



COMO CONNECTAR LAS PESAS

Para usar la Palanca de Piernas (4), primero deslice la cantidad deseada de pesas al tubo de pesas en la Palanca de Piernas. **No coloque más de 23 kg en el Palanca de Piernas.**

Para usar los Brazos de la Mariposa (25), asegúrese que haya un Atajador de Pesas (28) en el tubo de pesas. Deslice las pesas que se desea al tubo de pesas. **No coloque más de 14 kg en cada Brazo de la Mariposa.**



⚠ PRECAUCIÓN: Antes de usar la Palanca de Piernas (4), coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposos de la barra de pesas para balancear el banco.

11. Suavemente golpee una Tapa Interna Cuadrada de 30mm (22) dentro de cada extremo de un Brazo de la Mariposa (25). Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro de cada extrema del Tubo de Pesas. Deslice un Atajador de Pesa (28) al Tubo de Pesas.

    Ensamble el otro Brazo de la Mariposa (que no se muestra) en la misma manera.

12. Suavemente Golpee un Atajador del Brazo de la Mariposa (15) al tubo soldado en cada Montante Vertical (1).

    Presione dos Forros de Cojinetes Plásticos (14) dentro de los orificios en el Montante Vertical (1). Conecte el Brazo de la Mariposa (25) al Montante Vertical usando un Perno de M10 x 125mm (19) y una Perilla de la Mariposa (13). Asegúrese que el Brazo de la Mariposa esté afuera del Atajador del Brazo de la Mariposa (15). **No sobre apriete la Perilla de la Mariposa; el Brazo de la Mariposa debe poder pivotar fácilmente.**

    Conecte el otro Brazo de la Mariposa (que no se muestra) al otro Montante Vertical (1) de la misma manera.

13. Presione una Tapa Interna Redonda de 19mm (9) dentro del extremo del Tubo de la Almohadilla Corta (12). Inserte el Tubo de la Almohadilla Corta dentro del orificio indicado en el Brazo de la Mariposa (25), como se muestra.

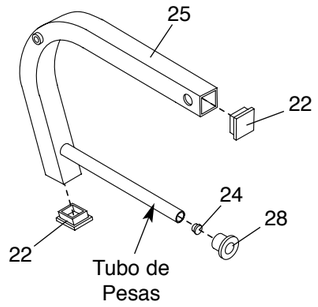
    Deslice una Almohadilla de Espuma Corta (27) al Tubo de la Almohadilla Corta (12) lo más que se pueda; la Amohadilla de Espuma sostendrá el Tubo de la Almohadilla en su lugar.

    Repita este paso para el otro Brazo de la Mariposa (que no se muestra).

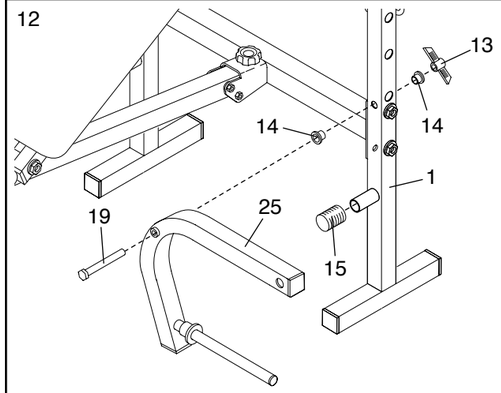
14. Conecte la Almohadilla de Doblez (37) al Poste de Doblez (38) con dos Tornillos de M6 x 16mm (29).

15. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTE en la parte central de este manual.**

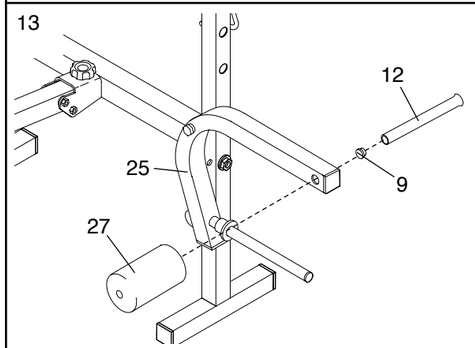
11



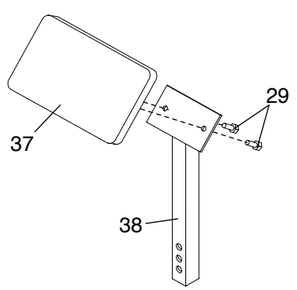
12



13



14



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- **Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.**
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

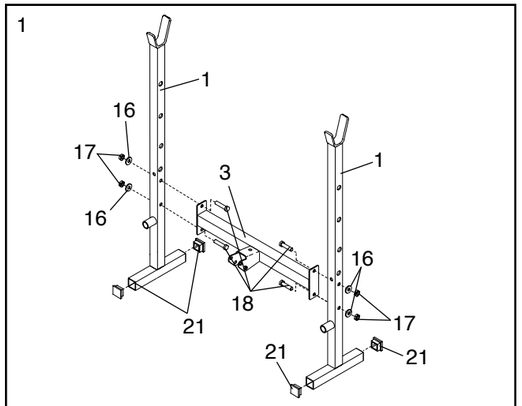
    Suavemente golpee dos Tapas Internas Cuadradas de 38mm (21) dentro de cada Montante Vertical (1).

    Conecte la Barra Cruzada (3) a los Montantes Verticales (1) con cuatro Pernos de M8 x 55mm (18), cuatro Arandelas de M8 (16), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (17). **No apriete las Contratuercas todavía.**

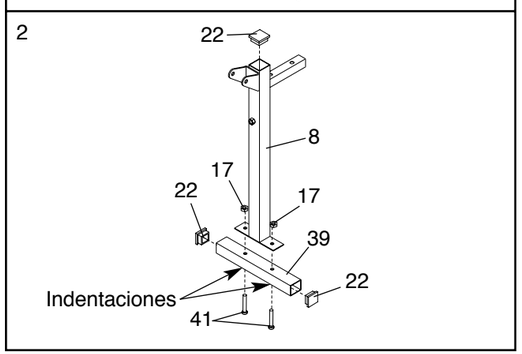
2. Suavemente golpee tres Tapas Internas Cuadradas de 30mm (22) dentro de la Pata Delantera (8) y el Estabilizador (39).

    Conecte la Pata Delantera (8) al Estabilizador (39) con dos Pernos de Porte de M8 x 40mm (41) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (17). **Nota: Las indentaciones alrededor de los orificios en un lado del Estabilizador deben estar en la parte de abajo. No apriete las Contratuercas todavía.**

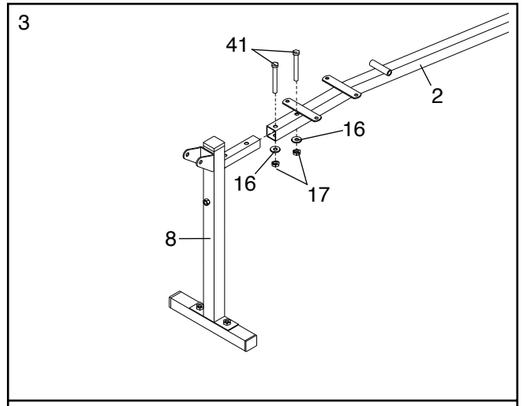
1



2

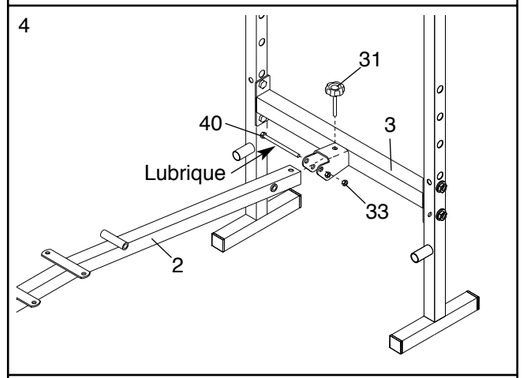


3. Conecte la Pata Delantera (8) al Marco (2) con dos Pernos de Porte de M8 x 40mm (41), dos Arandelas de M8 (16), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (17). **No apriete las Contratuercas todavía.**



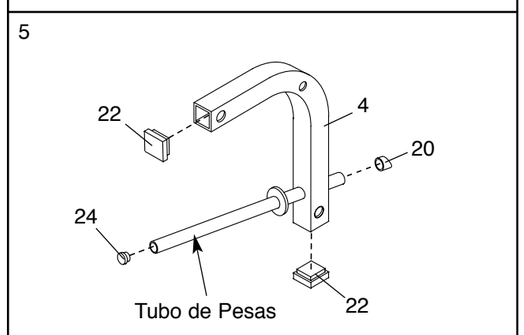
4. Lubrique un Perno de M10 x 55mm (40). Conecte el Marco (2) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca; el Marco debe poder pivotarse fácilmente.**

   Apriete la Perilla de Ajuste Larga (31) dentro de la Barra Cruzada (3) y el Marco (2).

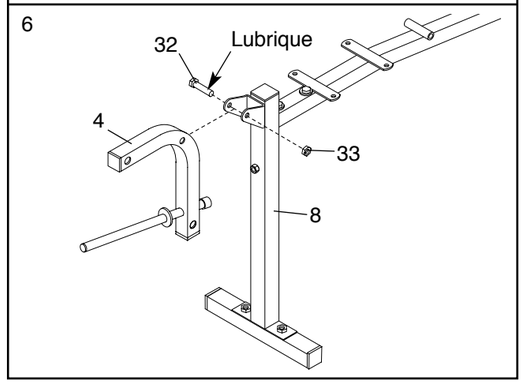


5. Suavemente golpee una Tapa Interna Cuadrada de 30mm (22) dentro de cada extremo de Palanca de Pierna (4).

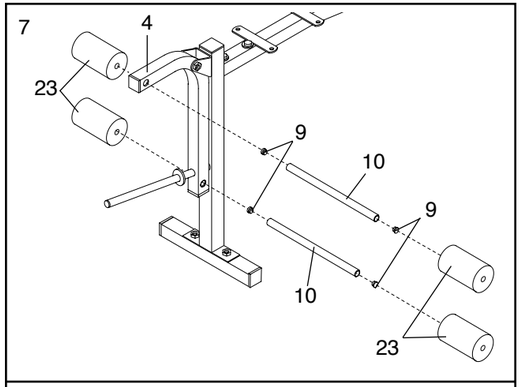
   Suavemente golpee una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro del extremo indicado del tubo de pesas en la Palanca de Piernas (4). Suavemente golpee la Tapa Redonda en Ángulo de 25mm (20) al otro extremo del tubo de pesas.



6. Lubrique el Perno de M10 x 60mm (32). Conecte la Palanca de Piernas (4) al sujetador en la Pata Delantera (8) con el Perno y la Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Palanca de Piernas debe ser fácil rotar.**

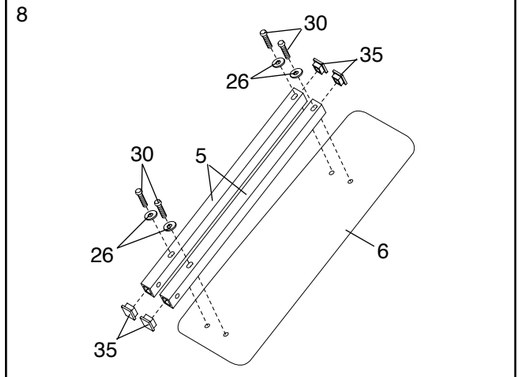


7. Suavemente golpee dos Tapas Internas Redondas de 19mm (9) dentro de cada Tubo de la Almohadilla Larga (10). Inserte los Tubos de las Almohadillas por los orificios en la Palanca de Piernas (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma Larga (23) a cada de los Tubos de la Almohadilla.



8. Suavemente golpee dos Tapas Internas Cuadradas de 25mm (35) dentro de cada de los dos Tubos del Respaldo (5).

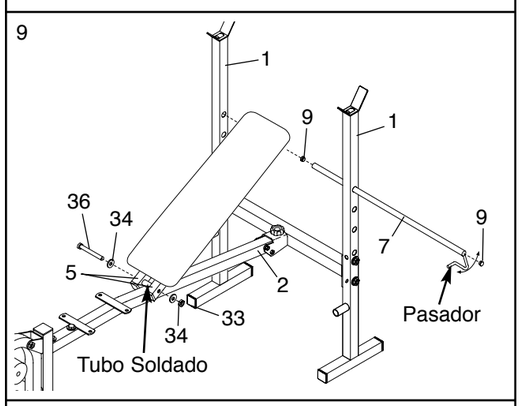
   Conecte cada Tubo del Respaldo (5) al Respaldo (6) con dos Tornillos de M6 x 38mm (30) y dos Arandelas de M6 (26). **No apriete los Tornillos todavía.**



9. Suavemente golpee una Tapa Interna Redonda de 19mm (9) dentro de cada extremo de la Vara de Soporte (7). Inserte la Vara de Soporte por un juego de orificios en los Montantes Verticales (1). Asegurese que el pasador esta en el lado indicado. Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, con el pasador envuelto alrededor del Montante Vertical.

   Lubrique el Perno de M10 x 135mm (36). Conecte los Tubos del Respaldo (5) al tubo soldado en el Marco (2) con el Perno, dos Arandelas de M10 (34), y una Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Tubos del Respaldo deben pivotar fácilmente.**

   Apriete los Tornillos de M6 x 38mm (30) que se usaron en el paso 8, y las Contratuercas de Nylon de M8 (17) que se usaron en los pasos 1 a 3.



10. Conecte el Asiento (11) a los sujetadores en el Marco (2) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (29).

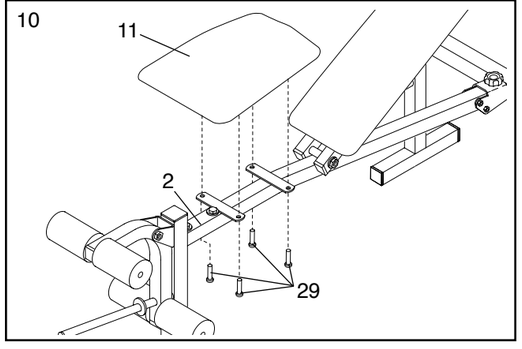
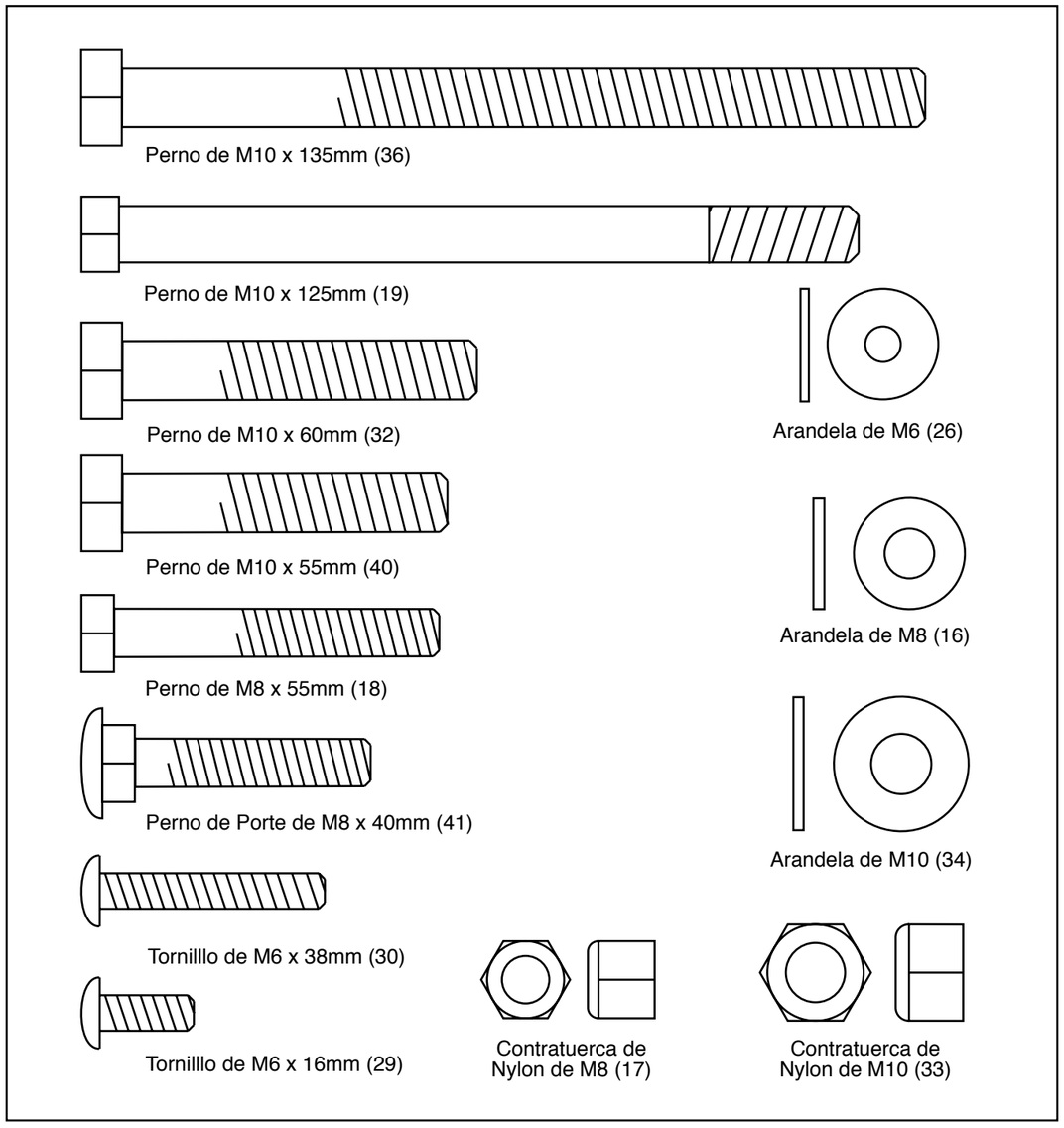


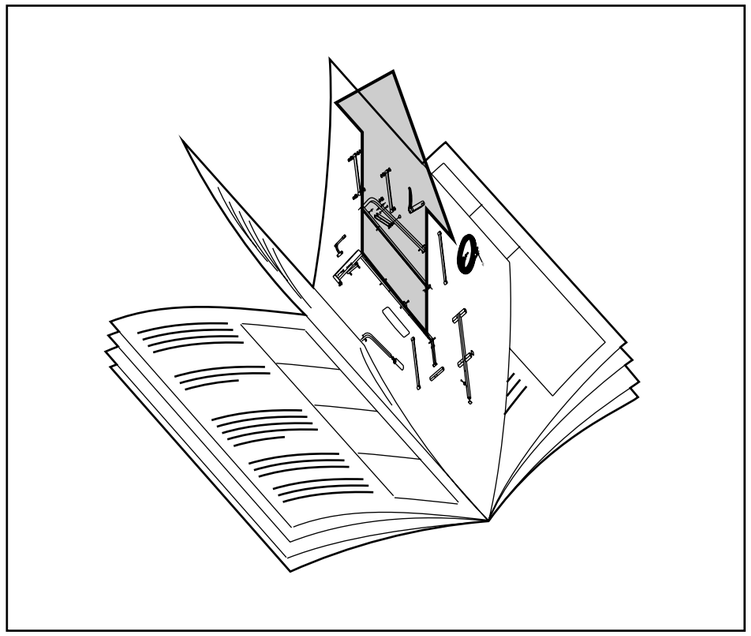
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la parte central de este manual. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Perno de M10 x 135mm (36)
Perno de M10 x 125mm (19)
Perno de M10 x 60mm (32)
Arandela de M6 (26)
Perno de M10 x 55mm (40)
Arandela de M8 (16)
Perno de M8 x 55mm (18)
Perno de Porte de M8 x 40mm (41)
Arandela de M10 (34)
Tornilllo de M6 x 38mm (30)
Tornilllo de M6 x 16mm (29)
Contratuerca de Nylon de M8 (17)
Contratuerca de Nylon de M10 (33)

REMUEVA LA TABLA DE IDENTIFICACION DE PIEZAS/LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS DE ESTE DEL MANUAL.

GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACION/LISTA DE LAS PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.



Nota: Las especificasiones están sujetas a cambios sin previo aviso.

LISTA DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEMBE37220 R1002A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	23	4	Almohadilla de Espuma Larga
2	1	Marco	24	3	Tapa Interna Redonda de 25mm
3	1	Barra Cruzada	25	2	Brazo de la Mariposa
4	1	Palanca de Pierna	26	4	Arandela de M6
5	2	Tubo del Respaldo	27	2	Almohadilla de Espuma Corta
6	1	Respaldo	28	2	Atajador de Pesas
7	1	Vara de Soporte	29	6	Tornilllo de M6 x 16mm
8	1	Pata Delantero	30	4	Tornillo de M6 x 38mm
9	8	Tapa Interna Redonda de 19mm	31	1	Perilla de Ajuste Larga
10	2	Tubo de la Almohadilla Larga	32	1	Perno de M10 x 60mm
11	1	Asiento	33	3	Contratuerca de Nylon de M10
12	2	Tubo de la Almohadilla Corta	34	2	Arandela de M10
13	2	Perilla de la Mariposa	35	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
14	4	Forro del Cojinete Plástica	36	1	Perno de M10 x 135mm
15	2	Atajador del Brazo de la Mariposa	37	1	Almohadilla de Doblez
16	6	Arandela de M8	38	1	Poste de Doblez
17	8	Contratuerca de Nylon de M8	39	1	Estabilizador
18	4	Perno de M8 x 55mm	40	1	Perno de M10 x 55mm
19	2	Perno de M10 x 125mm	41	4	Perno de Porte de M8 x 40mm
20	1	Tapa Redonda en Ángulo 25mm	42	1	Perilla de Ajuste Corta
21	4	Tapa Interna Cuadrada de 38mm	#	1	Manuel de Usario
22	9	Tapa Interna Cuadrada de 30mm	#	1	Guía de Ejercicio

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEMBE37220 R1002A